

# 减少筋膜疼痛 恢复弹性是关键

▲ 广东省英德市人民医院 罗发展

在我们的身体中，有一个被称为“筋膜”的结构，它是一种薄而坚韧的结缔组织，包裹着我们的肌肉、骨骼、神经、血管和内脏。筋膜在维持身体的结构稳定性、促进运动功能以及传递力量方面起着至关重要的作用。然而，由于各种原因，筋膜可能会受损或失去其原有的弹性，导致疼痛和运动功能受限。因此，减少疼痛和恢复筋膜弹性成为了许多人关注的焦点。

## 筋膜的重要性

筋膜是一种特殊的结缔组织，它贯穿于我们身体的各个部位，为肌肉、骨骼、神经和内脏提供支撑和保护。但筋膜的作用远不止于此。筋膜与我们的神经系统有着密切的关系。它含有大量的神经末梢，这些神经末梢可以感知疼痛、压力和其他感觉。因此，当筋膜受到伤害或炎症时，这些神经末梢会被激活，导致疼痛感。筋膜为身体的骨骼和肌肉提供了一个稳定的“框架”，帮助我们维持正常的体态和运动功能。当筋膜变得僵硬或粘连时，它可能会限制关节的正常活动范围，导致运动受限。这不仅会影响到日常活动，还可能导致运动伤害。

## 导致筋膜问题的常见原因

**过度使用或重复性运动** 长时间进行同一种运动或动作，如跑步、打网球等，可能会导致筋膜过度使用，从而引起炎症或损伤。

**肌肉拉伤或撕裂** 当肌肉受到突然的外力或过度拉伸时，与之相连的筋膜也可能受到伤害。

**手术或其他医疗程序** 手术或其他医疗程序可能会导致筋膜的损伤或炎症。手术后的恢复期间，筋膜可能会形成粘连，导致疼痛和活动受限。

**长时间的静态姿势** 长时间坐在电脑前或保持同一姿势，可能会导致筋膜紧张或疲劳。这种长时间的静态压力可能会导致筋膜炎症或损伤。

**炎症性疾病** 某些炎症性疾病，如风湿性关节炎，可能会影响筋膜，导致其炎症或损伤。这种疾病性的筋膜炎症可能会导致持续的疼痛和活动受限。

## 如何恢复筋膜弹性

筋膜是覆盖在我们身体肌肉、骨骼、神经和内脏上的一层薄膜。它不仅为身体提供支撑和保护，还起到连接各部位、传递力量的作用。

当筋膜失去弹性，它可能会导致疼痛、僵硬和运动受限。这些方法可以帮助恢复筋膜的弹性：

### 筋膜放松

**泡沫轴** 泡沫轴是一种常用的筋膜放松工具。通过在泡沫轴上滚动身体的不同部位，可以对筋膜进行深层按摩，帮助释放筋膜粘连。

**筋膜放松球** 与泡沫轴类似，筋膜放松球可以更加精确地针对特定的筋膜区域，进行深层按摩。

**手工筋膜放松** 使用手的力量，对筋膜进行按摩和拉伸，也是一种有效的筋膜放松方法。

### 拉伸

**动态拉伸** 在运动前，进行一系列的动态拉伸动作，可以帮助预热筋膜，提高其弹性。

**静态拉伸** 运动后，进行静态拉伸，可以帮助放松筋膜，预防筋膜粘连。

**瑜伽和普拉提** 这两种运动形式都强调身体的柔韧性和平衡，对筋膜的拉伸和放松都有很好的效果。

### 水疗和热敷

**温水浸泡** 在温水中浸泡身体，可以帮助放松筋膜，增加筋膜的血流。

**热敷** 使用热毛巾或热水袋，对筋膜进行热敷，可以帮助放松筋膜，缓解筋膜疼痛。

## 专业治疗

**物理治疗** 物理治疗师可以根据患者的具体情况，提供一系列的筋膜放松和拉伸技巧，帮助恢复筋膜的健康状态。

**按摩治疗** 专业的按摩师可以对筋膜进行深层按摩，帮助释放筋膜粘连，恢复筋膜的弹性。

## 预防筋膜问题

**定期筋膜放松与拉伸** 使用工具如泡沫轴进行深层按摩，释放筋膜粘连。同时，定期拉伸，特别是经常使用的筋膜区域，以增加柔韧性。

**避免长时间同一姿势** 长时间坐或站可能导致筋膜紧张。每隔一小时，起身活动5~10分钟，进行简单拉伸。

**加强肌肉力量** 定期进行力量训练，增强肌肉稳定性，减少筋膜过度拉伸。瑜伽和普拉提等活动可以提高身体灵活性。

**保持良好体态** 无论是站立、行走还是坐下，都要确保脊柱的自然曲线。选择合适的椅子和床垫，确保睡眠中脊柱保持自然状态。

筋膜在我们的身体中起着至关重要的作用，保持其健康和弹性对于减少疼痛和提高运动功能至关重要。通过了解筋膜的功能和如何维护它，我们可以更好地照顾自己的身体，享受无痛和自由活动的生活。

## 详解腰椎间盘突出

▲ 广州市番禺区第二人民医院 周卓鹏

腰椎间盘突出是一种常见的慢性病，它影响着许多人的生活质量。我们可以通过一些方法来缓解和治疗这种疾病，就像解决婆媳矛盾一样。

腰椎间盘突出是一种常见的腰部疾病，它会导致腰部疼痛、麻木、酸胀等症状，严重影响了患者的日常生活和工作。除了药物治疗和物理治疗外，加强腰部锻炼也是预防和治疗腰椎间盘突出的重要手段之一，值得关注。

## 加强腰部肌肉力量

加强腰部肌肉力量是预防和治疗腰椎间盘突出的重要手段之一。通过加强腰部肌肉力量，可以增强腰部的支撑能力，减轻腰椎的压力，从而减轻疼痛和不适感。以下是一些加强腰部肌肉力量的方法：

**倒走锻炼** 在进行倒走锻炼时，身体要直立，双臂自然摆动，尽量将脚尖朝向正后方，保持腰部的直立状态。每次锻炼时间可以根据个人情况适当调整，一般建议每次锻炼10~15分钟。

**仰卧起坐** 在进行仰卧起坐时，身体要平躺，双手交叉放在胸前，利用腹肌的力量将上半身抬起，然后再缓慢放下。每次锻炼时间可以根据个人情况适当调整，一般建议每次锻炼10~15分钟。

**俯卧撑** 在进行俯卧撑时，身体要俯卧，双手撑地，利用腰部的力量将上半身抬起，然后再缓慢放下。每次锻炼时间可以根据个人情况适当调整，一般建议每次锻炼10~15分钟。

**平板支撑** 在进行平板支撑时，身体要平躺，双臂伸直，紧贴地面，利用腰部的力量将臀部抬起，保持身体的直线状态。每次锻炼时间可以根据个人情况适当调整，一般建议每次锻炼10~15分钟。

## 加强腰部柔韧性

加强腰部柔韧性也是预防和治疗腰椎间盘突出的重要手段之一。通过加强腰部柔韧性，可以增加腰部的灵活性和稳定性，减少腰椎的负担，从而减轻疼痛和不适感。以下是一些加强腰部柔韧性的方法：

**腰部扭转运动** 在进行腰部扭转运动时，身体要直立，双手叉腰，利用腰部的力量将上半身向左右两侧扭转。每次锻炼时间可以根据个人情况适当调整，一般建议每次锻炼10~15分钟。

**腰部前后伸展运动** 在进行腰部前后伸展运动时，身体要直立，双手叉腰，利用腰部的力量将上半身向前或向后伸展。每次锻炼时间可以根据个人情况适当调整，一般建议每次锻炼10~15分钟。

## 缓解和治疗腰椎间盘突出的方法

**控制体重和控制饮食** 控制体重是缓解腰椎间盘突出的关键。过重的人更容易患上腰椎间盘突出，因为过度的重量压迫腰部肌肉和椎间盘，增加了椎间盘突出的风险。此外，不良的饮食习惯会增加腰痛的风险，过多的脂肪和盐摄入会加重腰痛症状。

**药物治疗和物理治疗** 这是治疗腰椎间盘突出的常见方法，药物治疗可以缓解疼痛和消炎，而物理治疗可以通过热敷、冷敷、按摩等方式来缓解症状。然而，这些方法需要遵循医生的建议和处方使用。

总之，腰椎间盘突出和婆媳矛盾都是生活中常见的矛盾，它们存在相似之处。矛盾可以调和，可以缓解。通过锻炼可以改善腰椎间盘突出带来的疼痛，有助于降低患病风险并促进康复。希望大家保护好自己的腰椎。

## 科学认识强直性脊柱炎

▲ 四川省骨科医院 易倩

在生活中，许多健康问题都会困扰着我们，强直性脊柱炎（AS）就是其中之一。据有关数据统计，在我国大概有500万强直性脊柱炎患者。AS是一种自身免疫性疾病，主要影响脊柱和骨盆区域的关节。强直性脊柱炎在年轻男性中发病较高，高发年龄在15~30岁。它的主要特征是慢性炎症导致的脊柱和骨盆关节的僵硬和疼痛，最终可能导致这些关节的融合。强直性脊柱炎是四肢大关节，以及椎间盘纤维环及其附近结缔组织纤维化和骨化，以及关节强直为病变特点的慢性炎症性疾病。强直性脊柱炎属风湿病范畴，病因尚不明确，是以脊柱为主要病变部位的慢性病，累及骶髂关节，引起脊柱强直和纤维化，造成不同程度眼、肺、肌肉、骨骼病变，是自身免疫性疾病。

## 强直性脊柱炎的症状和特征

脊柱区域的僵硬性疼痛是最常见的症状之一，尤其在早晨或长时间休息后明显。骨盆和脊柱关节疼痛，甚至疼痛还会扩散到骨盆和脊柱附近的其他部位，包括颈部、肩部、髋部和膝关节。关节炎导致的关节肿胀，影响运动。疾病进展时，脊柱可能变得越来越僵硬，影响患者的姿势和活动能力。疲劳和不适感。

目前强直性脊柱炎的原因尚不清楚，但遗传因素、免疫系统异常、细菌感染被认为可能与其发病有关。

## 强直性脊柱炎对患者的影响

**生活质量下降** 慢性疼痛和脊柱强直可能使日常活动变得困难，从而影响了生活质量。

**心理健康问题** 长期患病可能导致焦虑和抑郁等心理健康问题。疼痛和行动受限可能影响患者原有的工作和社交互动。

**并发症** 如果不及时治疗，AS可能引发关节损伤和其他并发症，如视网膜炎和心血管问题。

## 强直性脊柱炎的治疗方法

**药物治疗** 1. 非甾体抗炎药（NSAIDs）：如布洛芬和萘普生常用于缓解AS患者的疼痛和炎症。2. 疾病修饰抗风湿药（DMARDs）：如硫唑嘌呤可以减缓关节炎的进展。3. 生物制剂：生物制剂是一类针对免疫系统的药物，如肿瘤坏死因子（TNF）抑制剂等常用于严重AS的治疗。

**物理疗法** 运动康复治疗：物理治疗师可以设计针对AS患者的锻炼计划，帮助改善体态、平衡和关节的运动范围，进一步减轻疼痛。

**手术治疗** 关节置换手术：在极端情况下，如关节破坏严重的情况下，可能需要进行矫正或关节置换手术。

## 强直性脊柱炎的康复治疗

**锻炼与体能训练** 1. 柔韧性锻炼：柔韧性的练习旨在增加关节的灵活性和范围，减少脊柱强直。常见的柔韧性锻炼包括瑜伽、伸展运动和游泳。2. 强度训练：强度训练有助于增强肌肉，提高关节稳定性。患者可以进行轻度的重力锻炼，如举重。3. 有氧运动：有氧运动如散步、骑自行车和游泳可以提高心肺健康，帮助控制体重。

**姿势和体位练习** 正确的体位和姿势可以减轻脊柱的压力，减缓AS的进展。康复治疗师可以教患者如何正确坐立、站立和行走，以及如何使用拐杖等辅助器具。

## 心理支持

强直性脊柱炎是一种慢性疾病，治疗过程漫长，可能对患者的心理健康造成影响。因此家属和朋友应向患者提供心理支持，以应对情感和压力。

虽然强直性脊柱炎是一种复杂的慢性疾病，但通过对疾病相关知识的了解，同医护积极配合，建立有效的治疗计划，患者的不适症状将会得到改善，生活质量也能得到提升。